

# 10月 29日 (火) 今日の盛り付け

大皿：きびなごの唐揚げ  
(1人2尾)  
ハリハリ和え  
柿

大碗：ごはん

小碗：肉豆腐

トレイ：牛乳



## 【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

### きびなご

なまえ ゆらい しょせつ きびちほう と せつ  
名前の由来は諸説ありますが、吉備地方でよく獲れていたからという説があり  
ます。また鹿児島では帯を「きび」と呼ぶため、身体に帯をもつ小魚、すなわち  
「きびなご」と名付けたという説があります。九州では「きびな」、沖縄では「す  
るる」、西日本では「こおなご」と呼ばれることがあります。

しゅっせうお せいちょう ともな なまえ か さかな せいちょう ともな すがた あじ  
出世魚とは成長に伴い、名前が変わる魚のことです。成長に伴い姿と味が  
変わるため、名前も変化します。小魚は成長途中であることが多いため出世魚で  
あることがありますが、きびなごは大きいものでも全長10cmくらいで、それ  
以上は成長しないため、出世魚ではありません。

あじ とくちょう たんぱく しょうひん ふく えいよう  
きびなごの味の特徴は淡白で上品です。きびなごに含まれる栄養のひとつで  
ある脂質には多価不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが含まれます。100gあた  
りに含まれるカルシウムの量は鮮魚で100mg、干物で1,400mgと多くなり、  
カルシウムの供給源となります。



今日の給食も残さず食べましょう(^^♪